PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

n°130

Édition Tournai • Juillet - Août - Septembre 2014
afgiftekantoor : Gent X
P508746/506 Tournai

omnimut
mutualité libre de wallonie

SANTÉ MENTALE DES JEUNES :
Comprendre les émotions de l'ado

membre des
Mutualités Libres

www.omnimut.be

Hospitalia

Des assurances hospitalisation pour toute la famille



Sans contrainte
Sans tracas - Sans franchise

Vous souhaitez plus d'informations sur le produit ?

Renvoyez-nous ce coupon au service clientèle, rue Natalis 47B - 4020 Liège ou sur clientele@omnimut.be

Nom, prénom . . . .

Adresse : . . . .

Code postal - Localité :. . . . .

Téléphone : . . . . E-mail : . . . .

La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990 - n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01. Le présent document revêt un caractère informatif et non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité et de la SMA lui sont légalement opposables. Voir conditions complètes sur www.omnimut.be.


Reporters



PROFIL N° 130



PROFIL N° 130

Editeur responsable : Freddy Piron
Rue Natalis 47b - 4020 Liège
Secrétariat de rédaction : Valérie Vander Veken
Mise en pages : Marinella Cecaloni
Photogravure : PrePress Xtensions
Impression : Roularta
Photos : **Belpress** • Reporters

La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990, n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01.

ASTHME : BIEN CONNAÎTRE SA MALADIE POUR MIEUX LA TRAITER !


Shutterstock

L'asthme est une maladie chronique très fréquente qui touche environ 5 à 10 % des personnes en Belgique. Contrôler son asthme au quotidien n'est pas toujours une mince affaire. Aussi, pour améliorer sa qualité de vie, il est indispensable de bien connaître sa maladie et de suivre son traitement à la lettre !

L'asthme est une inflammation chronique des bronches (voies respiratoires) qui se manifeste par des difficultés respiratoires, une respiration sifflante, une toux récidivante, un sentiment d'oppression thoracique. Bien qu'on ne puisse définitivement se débarrasser de l'asthme, il est possible de maintenir efficacement les symptômes sous contrôle. Voici quelques conseils !

- Suivez consciencieusement votre traitement. Les médicaments que votre médecin a prescrits dépendent de la fréquence des symptômes. Dans certains cas, l'asthme peut être maintenu sous contrôle avec l'utilisation occasionnelle de bronchodilatateurs à courte durée d'action. Dans d'autres cas, un traitement d'entretien est nécessaire, avec une prise quotidienne, par ex. de corticostéroïde à inhaler, même si les symptômes semblent avoir disparu.
- Sachez quel médicament prendre à quel moment. Respectez bien les doses et la fréquence des prises.
- Les médicaments contre l'asthme sont presque toujours administrés par inhalation. Soyez sûr d'utiliser correctement votre dispositif d'inhalation. La technique d'inhalation peut varier d'un médicament à l'autre. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Si vous souffrez d'asthme chronique et que votre médecin vous a prescrit pour la première fois un médicament à inhaler tous les jours, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour vous aider à bien gérer votre asthme au quotidien. Vous ou votre médecin pouvez en faire la demande.
- Apprenez à reconnaître les signes annonciateurs d'une crise.
- Essayez d'éviter autant que possible les éléments qui déclenchent une crise d'asthme : prenez des mesures contre les acariens, traquez les moisissures, pensez à l'allergie aux animaux, évitez les fumées de tabac, le pollen, etc.
- Arrêter de fumer ? C'est possible ! Faites le premier pas vers une vie sans tabac.
- Contactez votre médecin si vos symptômes s'aggravent ou si vous devez prendre plus souvent vos médicaments.

LES AIDES-SOIGNANTS INTÈGRENT LES SOINS À DOMICILE


Shutterstock

Depuis le 1er janvier 2014, les aides-soignants peuvent exécuter certaines tâches dans le cadre des soins à domicile. Grâce à leur intervention, chaque patient bénéficie de plus de temps et d'attention pour ses soins !

RÉPONDRE AUX BESOINS DES PATIENTS

Le vieillissement accroît sans cesse la charge de travail des infirmiers à domicile. De ce fait, déléguer une partie de leurs tâches aux aides-soignants permet de mieux répondre aux besoins croissants des patients.

Depuis le début de cette année, les aides-soignants peuvent rejoindre les équipes structurelles des infirmiers à domicile. Ces groupes de 4 infirmiers concluent des accords en matière d'organisation et de délégation des tâches infirmières.

QUELLES TÂCHES ?

La Belgique compte déjà plus de 94.000 aides-soignants agréés. La plupart travaille actuellement dans des institutions et pas pour les soins à domicile. Avec cette mesure, l'INAMI espère faire changer les choses.

Un infirmier peut déléguer les tâches suivantes à un aide-soignant :

- soins d'hygiène
- prise de la température et du pouls
- soins dentaires
- assistance du patient dans les moments difficiles
- hydratation et alimentation par voie orale
- ....

Remarque : sur base mensuelle, les aides-soignants peuvent exécuter au maximum un quart des prestations de base au sein d'une équipe structurelle d'infirmiers à domicile. Afin de garantir la qualité des soins, ces tâches sont surveillées par un infirmier. L'aide-soignant doit également suivre au moins 8 heures de formations par an.

ATTESTATIONS DE SOINS ET INDEMNITÉS

LA FORCE MAJEURE SUSPEND LE DÉLAI DE PRESCRIPTION DE 2 ANS

Vos soins restent remboursables pendant 2 ans, tout comme les indemnités en cas d'incapacité de travail ou d'invalidité. Si l'intervention de l'assurance maladie n'a pas eu lieu avant la fin de ce délai légal parce que vous vous trouviez en situation de force majeure, faites une demande de levée de prescription à l'Inami, en invoquant la force majeure.
Attention, la force majeure est un événement vous mettant dans l'impossibilité absolue d'agir, imprévisible, extérieur à vous et inévitable. C'est l'Inami qui décide au cas par cas de la recevabilité.

☑ ACCEPTÉ

- dépression grave et apathie, attestées par un médecin à l'époque de la dépression, et durant laquelle la personne est sans entourage
- octroi rétroactif d'un statut donnant droit à une intervention plus élevée, (p.ex. l'aide à une tierce personne en période d'incapacité ou d'invalidité)

☒ REFUSÉ

- «j'ai retrouvé des attestations de soins sous le matelas où mon épouse les avait cachées»
- demande de séances supplémentaires de kiné jamais introduite et constatée à la fin du délai de 2 ans.

Pour éviter d'en arriver au délai de prescription, présentez vos attestations de soins et demandez vos indemnités à omnimut avant la fin du délai de prescription de 2 ans. Si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, même sans que ce soit un cas de force majeure, envoyez une lettre recommandée à omnimut avant la fin du délai de 2 ans pour interrompre la prescription !

LES FRAIS FUNÉRAIRES SUR UNE FACTURE D'HOSPITALISATION



Shutterstock

Le décès d'un proche suscite beaucoup d'émotions, mais s'accompagne aussi de formalités administratives dont on se passerait bien dans ces moments difficiles. En cas de décès durant une hospitalisation, l'hôpital se charge de certaines démarches et facture parfois des frais funéraires supplémentaires. Pourtant, tous les frais ne peuvent pas être facturés !

Un hôpital a pour obligation de conserver un corps pendant 24 heures après le décès et de déclarer le décès à la commune. Les frais de ces démarches sont inclus dans le budget de l'hôpital et ne peuvent donc pas être facturés au patient ou à ses proches. Certains hôpitaux proposent des services supplémentaires comme conserver le corps plus longtemps, la mise en bière, autoriser des visites, s'occuper des fleurs, aménager une chapelle ardente, etc. Les entrepreneurs de pompes funèbres se chargent généralement de ces aspects, mais certains hôpitaux peuvent également s'en occuper. Or, ces services ne sont pas gratuits, ils sont alors repris sur la facture d'hospitalisation.

L'hôpital peut facturer ces frais funéraires supplémentaires seulement si la famille a expressément demandé certains services. La liste de ces services (et de leurs prix) est généralement jointe au formulaire d'admission lors de l'arrivée à l'hôpital. Mieux vaut donc la lire attentivement et indiquer par écrit les services que vous souhaitez pour éviter les mauvaises surprises. Si l'hôpital facture un montant forfaitaire pour l'utilisation de biens et services divers (p.ex. un kit de produits d'hygiène), la liste doit reprendre les biens et services compris dans ce forfait.

Vérifiez toujours bien la facture d'hôpital avant de la payer. Si elle reprend un service que la famille n'a pas expressément demandé, adressez-vous à votre mutualité. Si vous n'avez pas demandé certains services, vous ne devez pas les payer !

DES DOUTES SUR VOTRE FACTURE D'HÔPITAL ? NE PAYEZ PAS… TOUT !

Lorsque vous recevez votre note d'hospitalisation, la première chose à faire est de bien la vérifier ! Certains éléments de votre facture sont identifiables : choix de la chambre, nom des médecins que vous avez vus,…

Si l'une ou l'autre chose vous semble étrange, prenez contact avec votre mutualité, que ce soit au guichet, ou par courrier. Votre mutualité vous conseillera, dans un premier temps, de payer les sommes avec lesquelles vous êtes d'accord et, lorsque votre mutualité aura conclu le dossier, vous règlerez le solde.

Prévenez également, par courrier ou par mail, le service facturation de l'hôpital que le dossier est entre les mains du service Défense des membres de votre mutualité et demandez qu'on vous octroie le délai nécessaire à la vérification de la facture.

UN ENFANT MALADE ?

Confiez-le à notre service «garde d'enfant malade à domicile» !



C'est toujours la même rengaine, où caser votre enfant lorsqu'il tombe malade ? Surtout lorsque papy et mamy ne sont pas disponibles et que vous ne pouvez pas prendre congé... Avez-vous déjà pensé à notre service de «garde d'enfant malade à domicile» ? Un ou une garde d'enfant vient à votre domicile prendre soin de votre chérubin en votre absence. Vous partez ainsi travailler l'esprit tranquille !

PERSONNEL QUALIFIÉ

Avec notre service de garde d'enfant malade à domicile, votre enfant est pris en charge le lendemain, au plus tard le surlendemain, dans son environnement familier, par une personne titulaire d'un diplôme de puériculture, d'infirmier(ère) ou autre (enseignement, éducation, soins,...). Le ou la garde d'enfant remet un «rapport de garde» reprenant une série d'informations utiles et qui est en partie complété et signé par l'un des parents avant de quitter le domicile et à son retour, à la fin de la garde.

Quand ?

La garde s'effectue uniquement durant les jours ouvrables (pas le week-end, les jours fériés et les congés légaux), entre 8 h et 19 h.

Quelles démarches ?

- Vous devez disposer d'un certificat médical qui atteste que votre enfant est malade et qui précise qu'une présence à domicile est nécessaire.
- Le service est joignable 24h/24 et 7 jours/7 au 02-778.92.92

Quelles conditions ?

- Vous et votre enfant devez être en règle de cotisation
- Ce service s'adresse aux enfants âgés de minimum 3 mois à maximum 15 ans.
- Les deux parents travaillent à l'extérieur (au moins à temps partiel) ou un des parents est au domicile pour raisons médicales.
- Le service n'est pas adapté aux enfants atteints d'une maladie chronique, d'une maladie nécessitant des soins médicaux requérant la présence permanente d'un service infirmier/ère au domicile ou d'une maladie relevant de l'hospitalisation à domicile.

Combien de jours ?

- Vous avez droit à 8 jours de garde par enfant par année civile et ce maximum pendant 3 jours consécutifs à raison de maximum 10 h par jour.

Nathalie maman de Robin (4 ans) et Alice (18 mois)

«J'avais quelques appréhensions à l'idée de laisser mes enfants à des inconnus, mais la dernière fois qu'ils ont été malades, au bout d'une semaine, j'avais épuisé toutes les autres options : les grands-parents, les congés,... Je n'avais plus vraiment d'autres choix. J'ai donc fait appel au service de garde d'enfant malade à domicile d'omnimut. Très rapidement, ils m'ont confirmé qu'ils avaient trouvé quelqu'un pour s'occuper de mes enfants le lendemain matin. Malgré mes inquiétudes, tout s'est très bien déroulé ! J'ai d'abord passé quelques instants avec la dame qui allait s'occuper de mes enfants pour lui expliquer les différents médicaments à prendre, les repas, les siestes, les jeux, situer les chambres, la cuisine, etc. Ensuite, nous avons échangé nos numéros de téléphone afin qu'elle puisse me joindre en cas de problème et que je puisse l'appeler pour m'assurer que tout allait bien ! En matinée, je lui passé un coup de fil et j'entendais mon fils crier «allez, viens jouer ! Viens jouer !», la preuve qu'elle avait été unanimement adoptée ! Si une telle situation se représente à l'avenir, je demanderai directement à ce que ce soit la même dame qui vienne s'occuper de mon enfant, si c'est possible.»

Julie, maman de Thelma (7 ans).

«J'ai déjà fait appel 3 fois au service de garde d'enfant malade à domicile et ça s'est toujours très bien déroulé. J'ai longtemps hésité la première fois car je suis une maman plutôt angoissée et j'étais assez inquiète à l'idée de devoir confier ma fille à quelqu'un que je ne connaissais pas. Mais dès le premier contact, j'ai été très rassurée et j'ai tout de suite constaté que j'avais une professionnelle en face de moi ! La veille, elle avait déjà pris contact avec moi pour me confirmer sa venue et me poser quelques questions sur l'âge de Thelma et ses habitudes. Je suis vraiment enchantée de ce service : le professionnalisme et la gentillesse avec lesquels ces dames se sont occupées de Thelma ainsi que la facilité du service sont vraiment exceptionnels. Quant à Thelma, elle a chaque fois été ravie des activités proposées et du déroulement général de la journée. D'ailleurs, elle est triste quand la dame s'en va...»

SANTE MENTALE DES JEUNES

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DE L'ADO


Reporters

Malgré la tendance générale à accepter les émotions positives et à rejeter les émotions négatives, ces dernières sont aussi importantes que les premières pour la personne qui les ressent, car elles lui dévoilent ce qui importe pour elle. C'est d'autant plus vrai chez l'adolescent qui traverse une période où il cherche son identité et façonne son image.

UN TROUBLE ÉMOTIONNEL, C'EST...

- un trouble anxieux : phobie sociale, phobie scolaire, trouble panique, anxiété de séparation,... ou
- un trouble de l'humeur : affect dépressif, dysthymie, automutilation, suicide,...

QUAND PARLER DE TROUBLE ÉMOTIONNEL ?

Les émotions des adolescents sont souvent plus extrêmes qu'à l'âge adulte. Souvenez-vous des passions amoureuses ou du chagrin... bien plus intenses ! Difficile alors de distinguer un trouble émotionnel des émotions exacerbées dues à la puberté (avec ses sautes d'humeur, son irritabilité et sa fatigue), accompagnée de la crise identitaire, du caractère rebelle.

Les parents peuvent avoir tendance à dire «Il est tout le temps fatigué, il est fainéant !» ou encore «Elle pleure tout le temps, elle est irritable». Or, c'est peut-être un comportement normal lié à la puberté. Un trouble émotionnel apparaît (ceci pour n'importe quelle tranche d'âge) lorsque les émotions exprimées sont en déséquilibre ou inadaptées au contexte.

QUELQUES EXEMPLES DE DÉSÉQUILIBRE

- La colère est exprimée de façon violente, agressive envers les autres ou envers soi-même (ex. automutilation).

- La tristesse et/ou l'irritabilité est presque quotidienne, se manifeste tout au long de la journée et semble apparaître sans contexte particulier tel que deuil, rupture, conflit interpersonnel, échec, etc.
- L'anxiété empêche l'adolescent de pratiquer certaines activités comme parler devant la classe, partir en voyage scolaire,... ou l'amène à avoir des comportements qui le gènent dans sa vie quotidienne (s'arracher les cheveux, se gratter la peau, mettre en place des rituels qui augmentent son stress s'il ne les réalise pas, etc.).

Une émotion forte est adaptée au contexte lors d'un événement particulier, comme un changement d'école, un décès, une agression, etc. Par contre, si une émotion se manifeste alors que le contexte ne s'y prête pas, c'est peut-être le signe d'un trouble émotionnel. Les causes peuvent être diverses, comme un divorce ou un climat difficile – à la maison ou à l'école – et si l'adolescent a des croyances particulières à ce propos.

Prenons l'exemple d'un adolescent qui éprouve des signes d'anxiété avant une présentation orale (transpiration, tremblements, boule au ventre, pensées liées au stress,...) : il exprime une émotion adaptée et liée au contexte. Cette émotion pourrait être dysfonctionnelle si l'adolescent refuse d'aller à l'école le jour de sa présentation orale ou s'il ne parvient pas à s'exprimer à cause de son stress.

IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE POUR FAIRE FACE

La première étape dans la gestion émotionnelle est d'identifier et de connaître ses émotions. La deuxième étape est alors de faire face à ses émotions, en les exprimant d'une manière correcte, en les évacuant ou (le plus souvent) en les acceptant....



Exemple

Un adolescent vit des conflits interpersonnels fréquents. Il stresse d'aller à l'école du fait des conflits avec d'autres élèves. S'il identifie ce contexte qui le rend anxieux, comment cela se traduit dans son corps, que cela entraîne comme pensée dans son esprit, ce que cela lui donne envie de faire (en somme, analyser ses émotions), il pourrait essayer de mettre quelque chose en place pour gérer cette émotion (ex. exprimer son anxiété à ses amis pour résoudre le problème). Si la situation avec ses camarades ne peut pas être résolue, il pourrait utiliser des outils pour tenter d'accepter ses émotions d'anxiété.

Différentes solutions existent donc, en fonction des possibilités et de la personne : résolution de conflit, relaxation, pleine conscience, etc. Il est évidemment plus facile d'agir au moment-même, car c'est sur le moment qu'on peut le mieux analyser la situation.

DES ATELIERS DE PLEINE CONSCIENCE «SPÉCIAL ADOS»

Charlotte Busana - psychologue : «En général, pour apprendre à identifier, reconnaître, accepter et exprimer ses émotions, la pleine conscience est très chouette pour les ados. D'une part pour l'aspect «groupe», plus intéressant pour la communication et le partage. Et d'autre part pour prendre le temps de découvrir ses émotions, ses valeurs et tenter d'être dans le moment présent plutôt que de fonctionner avec impulsivité dans toute situation. En outre, les ateliers sont adaptés en fonction de chaque groupe et de sa dynamique».

LA MISSION DES PARENTS

Le plus important, et sûrement aussi le plus difficile, en tant que parent, c'est d'être disponible et attentif de façon à ce que l'adolescent sache qu'il peut compter sur ses parents, même s'il ne sera probablement pas reconnaissant. Les parents peuvent passer par de grandes frustrations, car ils s'investissent énormément pour peu de gratitude, voire aucune.

Le meilleur conseil pour les parents, c'est essayer de considérer l'adolescent comme une personne à part entière : être disponible, attentif et discuter avec lui en tenant compte de son avis, sans forcément être d'accord avec lui.

Une deuxième chose primordiale, c'est d'aider les jeunes à développer un sentiment d'efficacité personnelle, d'auto-efficacité. Les parents peuvent vraiment jouer un rôle pour aider leur ado à découvrir et identifier ses talents et ressources, qui pourraient aussi lui servir en cas de situation difficile dans sa vie.

Profil remercie Charlotte Busana, psychologue aux Consultations Psychologiques Spécialisées (CPS) - Emotions à Louvain-La-Neuve, pour son aimable collaboration !

Plus d'infos !

www.cps-emotions.be/mindfulness/groupe-enfants-ados !

MALADIES CHRONIQUES

LA VIE APRÈS UNE CHIRURGIE BARIATRIQUE...


Reporters

Pour certaines personnes obèses, un régime n'a aucun sens et seule une opération reste une option. Tout de même, la chirurgie bariatrique n'est pas un remède miracle. Dans quelle mesure faut-il adapter son style de vie après ce type d'intervention ? Quelles sont les conséquences sur les habitudes alimentaires et la vie sociale des patients ? Le professeur Yves Van Nieuwenhove, coordinateur du trajet de soins de chirurgie bariatrique à l'hôpital universitaire de Gand nous éclaire !

QUELLES INTERVENTIONS D'AMAIGRISSEMENT PRATIQUEZ-VOUS LE PLUS ?

Sur les 10.000 interventions enregistrées l'année dernière à l'INAMI, 80 % sont des **bypass gastriques**. Son principe est de rétrécir l'estomac et de dévier le duodénum et une partie de l'intestin grêle.

Environ 15 % sont des Sleeve gastrectomies, auxquelles s'ajoutent encore quelques 800 anneaux gastriques. Nous considérons le bypass gastrique comme le meilleur choix.

Après l'opération, les patients peuvent manger moins pendant un repas, mais n'éprouvent pas de sensation de faim après. Contrairement à l'anneau gastrique qui ne rétrécit que l'estomac, le bypass gastrique joue énormément sur des **facteurs hormonaux qui influencent le sentiment de satiété**. C'est pourquoi il permet aussi d'adopter et de conserver un nouveau style de vie par la suite. La clé d'une bonne chirurgie bariatrique est de parvenir à ce que le patient accorde moins d'attention au plaisir procuré par la nourriture.

LES ANNEAUX GASTRIQUES ENTRAÎNENT SOUVENT DES COMPLICATIONS À LONG TERME. EST-CE ÉGALEMENT LE CAS POUR LE BYPASS GASTRIQUE ?

Le bypass gastrique connaît un risque un peu plus élevé de complications durant l'opération elle-même. C'est une intervention plus complexe durant laquelle nous devons couper dans les intestins. En 10 ans, nous avons toutefois acquis une plus grande expertise et le risque de complications ne s'élève qu'à 1-2 %. À long terme, les problèmes sont relativement restreints. Contrairement à un anneau gastrique, vous n'avez pas un morceau de plastique dans votre corps. Dans le cas de l'anneau gastrique, la perte de poids varie beaucoup. Un patient de 150 kilos peut voir son poids diminuer d'environ 70 kilos, mais il peut aussi rester coincé à 140 kilos. La **perte de poids avec un bypass gastrique est plus fiable et plus facile à prévoir**. Presque tous les patients perdent entre un quart et un tiers de leur poids.

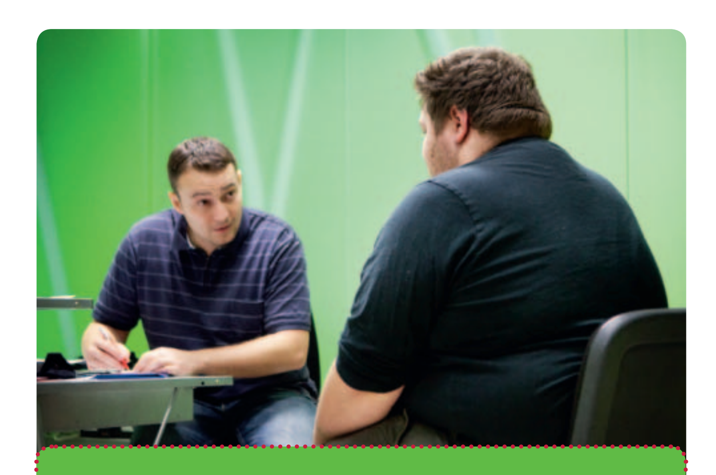
À CONDITION QU'ILS ADAPTENT LEUR STYLE DE VIE DE MANIÈRE CONSÉQUENTE...

En effet, nous considérons cette intervention comme un coup de pouce. Il revient ensuite au patient de changer de mode de vie et de réaliser ainsi la plus grande partie du travail. C'est pourquoi nous posons quelques exigences claires. Nous **déconseillons à nos patients de suivre un régime après l'intervention**. Ils doivent se concentrer sur une alimentation saine et équilibrée pour se déshabituer du sucre. Tout ce qu'ils mangent entre les repas est considéré comme une friandise, y compris les fruits et yaourts. Ils contiennent également du sucre et si des patients mangent, par exemple, 6 pommes par jour, nous n'y arrivons pas non plus. Il en va de même pour le coca light, par exemple. Ce sont juste des trucs de l'industrie alimentaire pour nous garder dépendants au sucre. Manger ne doit plus être un plaisir addictif.

L'activité physique est également essentielle. Au cours de l'amaigrissement, le corps aura plus tendance à détruire les muscles que la graisse. Pour y remédier, les patients doivent faire travailler leurs muscles. Une personne avec une masse musculaire plus importante brûlera d'ailleurs plus vite les calories et le corps brûlera beaucoup mieux les graisses.

LES PATIENTS ONT-ILS DU MAL AVEC CES EXIGENCES ?

Sans suivi correct, les patients échoueront à coup sûr. C'est pourquoi, chez nous, ils suivent d'abord un **prétrajet de 3 mois** durant lequel nous accordons beaucoup d'attention à l'adaptation du style de vie. Après cette période d'analyse et de sensibilisation, une grande partie des patients abandonne, mais les patients restants savent à quoi s'attendre et ce qu'ils doivent faire. Nous obtenons de bons résultats en procédant de la sorte, car les patients opérés sont très motivés. Nous continuons à les suivre après l'opération. **Nous les coachons jusqu'à deux ans après** pour les encadrer dans ce nouveau style de vie.



DES SOINS PSYCHOLOGIQUES SONT-ILS ÉGALEMENT COMPRIS ?

Bien sûr, les psychologues peuvent jouer un rôle important dans l'approche du problème de dépendance. Voir la nourriture comme un plaisir, ça se passe évidemment dans notre tête. C'est pourquoi notre prétrajet comprend 3 séances chez un psychologue. Ils servent également à exclure, par exemple, les **personnes atteintes d'hyperphagie.** Si les patients ont des fringales incontrôlables, nous devons d'abord aborder ce problème. Si nous ne le faisons pas, ces personnes rechutent de toute façon après un temps.

LES PERSONNES S'ATTENDENT-ELLES PARFOIS À DEVENIR MAIGRES GRÂCE À UNE INTERVENTION D'AMAIGRISSEMENT ?

Ça arrive. C'est pourquoi il est essentiel de leur faire comprendre qu'ils doivent nourrir des attentes réalistes. En tant que patient obèse, perdre jusqu'à un tiers de son poids ne signifie pas devenir maigre. Leur poids sera toutefois beaucoup plus sain. Nous devons bien les en informer, ainsi que du prix de l'intervention d'ailleurs. Malgré le remboursement de l'assurance maladie, les patients doivent encore débourser 1.200 euros. Il est important qu'ils en soient conscients.

QU'EN EST-IL DES PERSONNES QUI N'ENTRENT PAS EN LIGNE DE COMPTE POUR LA CHIRURGIE BARIATRIQUE ?

Si nous recevons une personne avec un IMC de 32, nous devrons inévitablement la décevoir. Malheureusement, d'autres confrères sont disposés à pratiquer l'intervention. Pour de nombreux chirurgiens, la chirurgie bariatrique est un moyen facile de gagner de l'argent. Les patients sont en effet prêts à tout pour se faire opérer et ne se plaignent pas par la suite, même s'ils n'atteignent pas le résultat attendu.

QUEL EST L'IMPACT D'UNE TELLE OPÉRATION SUR LA VIE SOCIALE DU PATIENT ?

Les patients entament une toute nouvelle vie. Souvent, ils ne sortaient pas de chez eux parce qu'ils avaient honte. Leur nouveau style de vie change les choses, mais ils doivent trouver leur plaisir ailleurs que dans la nourriture. Manger est le hobby le plus facile, ils doivent désormais chercher d'autres occupations. S'ils vont au restaurant, je dis aux patients : «Pas de problème, mais limitez-vous aux biscuits apéritif et à l'entrée». Cette adaptation est tout sauf évidente, mais nécessaire pour une perte de poids permanente.

Qui peut bénéficier d'une intervention ?

Pour obtenir une intervention pour la chirurgie bariatrique, vous devez répondre aux conditions suivantes :

- avoir au moins 18 ans
- avoir un Indice de Masse Corporelle (IMC) soit de 40 ou plus, soit 35 ou plus associé à un diabète, de l'hypertension grave, une apnée du sommeil ou l'échec d'une précédente intervention
- avoir suivi un régime pendant au moins un an sans succès
- recevoir un avis favorable d'une équipe multidisciplinaire (chirurgien, spécialiste en médecine interne et psychiatre ou psychologue clinique)

Plus d'infos !

- Mieux vaut prévenir que guérir. Découvrez notre brochure «Surpoids : la solution est entre vos mains !».



VIVEZ UNE SEMAINE ZEN POUR VOUS RESSOURCER APRÈS UN CANCER



Après un traitement contre le cancer, l'organisme peut éprouver un épuisement tant physique que psychologique. Difficile alors de reprendre le même rythme de vie qu'avant. Dans ce cas, une semaine à la mer peut vous aider à recharger vos batteries !

Lors d'ateliers en groupe encadrés par des thérapeutes de l'asbl «Au sein des femmes», vous parcourrez les dimensions : corporelle (activité physique modérée), environnementale (dont la nutrition) et psycho-émotionnelle (relaxation,...). Cette semaine santé est aussi axée sur des moments individuels «bien-être» faits de massages ou de soins spécifiques.

Les semaines santé se déroulent à Dunepanne, le centre de séjour de soins des Mutualités Libres, 2 fois par an. La prochaine aura lieu du 10 au 16 novembre 2014 inclus.

Les semaines santé sont ouvertes à tous et toutes. En tant que membre de omnimut, bénéficiez d'une réduction sur les tarifs. Le prix comprend : 7 jours en pension complète, la participation aux activités et l'encadrement professionnel (du lundi au vendredi). Votre partenaire est également le ou la bienvenu(e).

Plus d'infos auprès du service social d'omnimut ou sur www.dunepanne-mloz.be !

BESOIN D'UN TRANSPORT NON URGENT ?



Pour les personnes malades et à mobilité réduite, Omnimut propose un nouveau service de transport non urgent. Les spécialistes de ce département rechercheront pour vous le mode de transport le plus adapté à votre situation afin de vous permettre de bénéficier des meilleurs remboursements.

Comment profiter de ce nouveau service ?

Les conditions d'accès sont simples :

- être membre Omnimut en règle de cotisation
- téléphoner au minimum 48 heures à l'avance au 04 344 88 88 (ouvert 7j / 7 de 8h00 à 18h00)
- communiquer votre numéro de téléphone (idéalement votre GSM) et votre numéro de registre national
- préciser le lieu, la date et l'heure de prise en charge souhaitée
- mentionner clairement votre destination et l'heure de votre rendez-vous.

Les domaines suivants ne font pas l'objet d'une intervention Omniroad en matière de transport :

- les transports en dehors du territoire belge
- les séances de kinésithérapie et de physiothérapie sauf si elles sont effectuées dans un centre de revalidation
- les séjours en cure thermale
- les prestations esthétiques sauf s'il y a intervention de l'assurance obligatoire.

Comment être remboursé des déplacements effectués ? Les modalités de remboursement sont elles aussi très simples :

- payer la prestation de transport à l'intermédiaire choisi.
- transmettre l'original de votre facture, ticket ou reçu à Omnimut qui se chargera du remboursement
- remettre l'éventuelle attestation d'intervention d'un autre organisme assureur.



En ce qui concerne les soins ambulatoires, un certificat médical d'incapacité à utiliser votre propre véhicule ou les transports en commun est nécessaire. Ce certificat attestant de votre perte de mobilité doit être joint à la demande d'intervention et transmis à Omnimut. Seuls les soins ambulatoires réalisés par un médecin font l'objet d'un remboursement en matière de transport.

Le tableau de la page suivante reprend de manière synthétique les remboursements de l'assurance complémentaire suivant l'objet et les types de transport. Pour une vision complète comprenant l'assurance obligatoire, demandez la brochure Omniroad dans votre agence habituelle ou téléchargez-la sur www.omnimut.be/publication



Type de transport	Intervention	Plafond	Justificatif
	Hospitalisations / Soins ambulatoires (hors point 2) / Centre de revalidation Hébergement temporaire en maison de repos ou de convalescence (intervention un fois par an)		
Non-urgent Ambulance	75 % de la facture	190 € par transport 745 € par an	Facture
Non-urgent Taxi - véhicule adapté-bénévoles *	0,25 € km***	745 € par an	Facture, ticket ou reçu et certificat médical **



Type de transport	Intervention	Plafond	Justificatif
	Soins médicaux ambulatoires : patients dialysés ou suivant une thérapie contre le cancer (chimio-radiothérapie)		
Non-urgent Ambulance	75 % de la facture après déduction de l'AO	190 € par transport 745 € par an	Facture, ticket ou reçu et certificat médical **
Non-urgent Taxi - véhicule adapté-bénévoles *	0,25 € km*** après déduction de l'AO	745 € par an	

- * bénévoles = associations de bénévoles reconnues
- ** le certificat médical d'incapacité doit attester de l'impossibilité à utiliser son véhicule ou les transports en commun pour raison de santé
- *** kilomètres calculés sur base du trajet le plus court entre le lieu de prise en charge et le lieu des soins
- plafond annuel de remboursement en assurance complémentaire : 745 € par an, tout transport confondu sauf hélicoptère

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

AU-DELÀ D'UN SERVICE, UNE RÉPONSE SOLIDAIRE !

Dans le cadre de son développement, Omniroad recherche des bénévoles.

Si vous aimez les contacts humains,
- que vous avez du temps libre,
- que vous avez le souhait de vous rendre utile,
- que vous disposez d'un véhicule.

Demandez à rejoindre notre équipe.

Nous sommes en attente de personnes motivées par nos valeurs d'écoute, d'entraide et d'efficacité. Les qualités essentielles requises sont la patience, la tolérance, la discrétion, la ponctualité.

Si vous désirez obtenir des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter notre service social au 04-344 86 11, un collaborateur ou une collaboratrice vous informera au mieux des démarches à suivre.

LA VÉRITÉ SUR LA DÉMENCE

Shutterstock

Boire un verre de vin par jour, suivre des cours de danse, faire des mots croisés, prendre de la vitamine D, arrêter de se tracasser, profiter de la vie... Beaucoup d'informations circulent sur la manière d'éviter la démence en vieillissant. Mais quelle est la part de vérité de ces affirmations ? Profil a demandé l'avis de Bart De Strooper, professeur et chercheur.

TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE LA DÉMENCE EXACTEMENT ?

«La démence est un symptôme qui fait perdre la fonction cérébrale. Le malade peut donc oublier des choses, mais également commencer à se comporter bizarrement ou oublier ses 'bonnes manières'. En cas de démence, il peut s'agir de différentes maladies. Dans 70 % des cas, il s'agit de la maladie d'Alzheimer. Dans ce cas, une accumulation de protéines dans et entre les cellules du cerveau provoque leur mort. La maladie de Parkinson aussi peut s'accompagner de démence. Dans ce cas, ce sont essentiellement les fonctions motrices du cerveau qui sont touchées».

CES MALADIES SONT-ELLES CURABLES ?


Reporters

«Non. Le traitement constitue un grand problème et c'est pour cette raison que nous effectuons tant de recherches. La maladie la plus facile à traiter est celle de Parkinson. Les bons médicaments permettent aux patients de fonctionner normalement pendant de nombreuses années. Un médicament contre Alzheimer a été découvert il y a une quinzaine d'années, mais son efficacité est relativement faible et s'estompe généralement après un temps. L'efficacité des médicaments varie en outre d'un patient à l'autre. Pour l'instant, nous pouvons donc seulement établir le diagnostic et prédire que le patient deviendra dément après un certain temps».

EST-IL POSSIBLE DE PRÉVENIR UN ALZHEIMER, EN MANGEANT SAINEMENT PAR EXEMPLE ?

«La relation entre l'alimentation et l'Alzheimer reste floue. De nombreuses recherches sont réalisées, mais les conclusions divergent : à l'heure actuelle, personne ne peut établir les aliments à exclure ou à ajouter à notre alimentation pour éviter de souffrir d'Alzheimer. De manière générale, le lien entre l'alimentation et les maladies n'est souvent qu'une douce illusion. Des articles sont régulièrement publiés sur ce qu'il faut ou non manger pour éviter le cancer, mais la vérité, c'est que c'est très difficile à déterminer. Prenons l'étude qui démontre qu'un verre de vin rouge par jour aide à prévenir la démence. Comment peut-on le prouver ? Ce n'est possible qu'en faisant boire un verre de vin rouge tous les jours pendant dix ans à un groupe de personnes et pas à un autre. Rajoutons à cela que l'étude a été réalisée par des groupes de recherche à Bordeaux et vous aurez compris qu'il vaut mieux être prudent avec ces affirmations».

QU'EN EST-IL DES AUTRES CONSEILS QUE NOUS POUVONS LIRE, COMME BOUGER RÉGULIÈREMENT ET ENTRAÎNER SA MÉMOIRE ?

«L'activité physique est très bonne, mais rien ne prouve qu'elle empêche la démence. Toutefois, des tests sur des animaux ont déjà démontré que les dépôts de protéines dans le cerveau sont bloqués chez les souris qui font beaucoup d'exercice. L'effet de l'entraînement de la mémoire sur le développement de l'Alzheimer n'est pas prouvé non plus, mais nous savons que lorsqu'on utilise un organe, il reste plus longtemps en bonne santé que lorsqu'on ne l'utilise pas. C'est le cas des muscles, mais également du cerveau. Dans ce sens, j'estime très utile de mener une vie active, de lire des livres, de parler avec du monde... Une autre certitude est que tout ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau aussi. Réduire votre 'risque cardiovasculaire' est donc un bon conseil».

COMMENT FAIRE ?

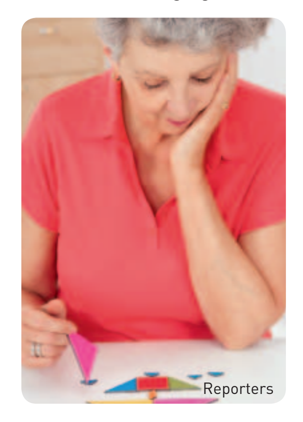
«Limiter les graisses non saturées et l'alcool, contrôler votre poids et votre taux de cholestérol, bouger régulièrement et ne pas fumer. Vous évitez ainsi les maladies cardio-vasculaires et l'irrigation du cerveau reste optimale. Cela ne signifie pas que les personnes en bonne santé ne peuvent pas souffrir d'un Alzheimer, mais certaines études suggèrent que les personnes avec un bon système cardiovasculaire deviennent moins vite démentes».

Y A-T-IL DES ASPECTS DIRECTEMENT LIÉS AU DÉVELOPPEMENT DE LA DÉMENCE ?

«Ce sujet divise également beaucoup. L'abus d'alcool entraîne le dépérissement du cerveau. Il a donc de toute façon un impact sur la santé mentale d'une personne. Certaines substances doivent aussi être évitées, mais surtout les pesticides. Ils accroissent considérablement le risque de maladie de Parkinson. Pendant longtemps, l'aluminium a été présenté comme une cause de la maladie d'Alzheimer, mais ça n'a jamais pu être prouvé. En ce qui concerne le tabagisme, rien ne prouve non plus qu'il est directement lié à l'apparition de la démence. Ce qui est sûr, c'est que le tabagisme entraîne un risque 12 fois plus élevé de cancer du poumon et 2 fois plus élevé de maladies cardio-vasculaires. Des raisons plus que suffisantes de ne pas fumer».

TANT EN MATIÈRE DE PRÉVENTION QUE DE TRAITEMENT DE L'ALZHEIMER, NOUS NE SOMMES DONC PAS ENCORE TRÈS LOIN ?

«C'est malheureusement vrai. Le seul conseil que nous pouvons donner est de 'vieillir sainement' : faire attention à son poids, bouger régulièrement, s'engager socialement... Nous ne pouvons pas faire plus pour l'instant. Je reste quand même positif : il est souvent question de 'l'augmentation énorme du nombre de patients Alzheimer' suite au vieillissement de la population, mais plusieurs rapports ont démontré ces dernières années que la démence ne progresse pas aussi vite que le vieillissement. Selon moi, c'est totalement lié au fait que les individus vieillissent désormais beaucoup plus sainement qu'avant : ils font davantage d'exercice, surveillent leur poids, limitent leur consommation de tabac et d'alcool... Toutes ces petites choses peuvent au moins retarder la démence. Même s'il n'y a pas de régime tout fait ou de feuille de route pour éviter la maladie, il est possible d'agir pour réduire le risque d'Alzheimer. Ce n'est pas pour rien que l'un de nos proverbes les plus populaires est : 'un esprit sain dans un corps sain'».


Reporters

Bart De Strooper est professeur à l'Université catholique de Leuven et chercheur scientifique à l'Institut flamand de biotechnologie. Il est spécialisé dans les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Profil le remercie pour sa précieuse contribution.

VIEILLIR SAINEMENT, MODE D'EMPLOI


Reporters

1. Mangez équilibré et varié : une alimentation riche en fibres et en légumes, mais pauvre en graisses.
2. Gardez un Indice de Masse Corporelle (IMC) compris entre 20 et 25.
3. Veillez à avoir un taux de cholestérol peu élevé.
4. Limitez votre consommation d'alcool.
5. Evitez de fumer.
6. Bougez suffisamment.
7. Entretenez vos contacts sociaux.
8. Faites travailler vos méninges.
9. Restez actif.
10. Faites régulièrement contrôler votre état de santé par votre médecin généraliste.

ALIMENTATION

LE LAIT, OUI ! MAIS PAS POUR TOUT LE MONDE…



Reporters

Le lait et ses dérivés (yaourts, fromages…) ont des qualités nutritionnelles et occupent une place privilégiée dans l'équilibre alimentaire. Lait de chèvre, lait de soja, lait de jument, lait de riz… : de nos jours, les variantes de lait, qu'il soit animal ou végétal, sont nombreuses. Mais tout le monde est-il égal face au lait ?

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise de consommer 2 produits laitiers par jour, soit 500 mg de calcium environ, ce qui équivaut à une portion de fromage de 40 g et un verre de lait ou un yaourt, pour équilibrer nos apports en calcium, matières grasses et sel.

LAIT VÉGÉTAL : BON POUR TOUT LE MONDE ?

Quelles sont les variantes végétales qui existent ? Quelles sont leurs caractéristiques ? Brève énumération.

- lait de soja : pauvre en calories et graisse, riche en protéines
- lait d'amande : pauvre en calories et graisse, mais moins riche en protéines, vitamines et calcium
- lait de riz : encore plus pauvre en graisse que le lait de soja, riche en vitamines (deux fois plus que le lait de vache) et en fibres
- lait d'avoine : riche en fibres, mais pauvre en vitamines

Remarque : les protéines contenues dans le lait végétal ont une valeur biologique plus faible (similitude avec les protéines corporelles) que celles contenues dans le lait animal. Le lait végétal entraîne donc un apport moins important en acides aminés essentiels. La vitamine B12 aussi n'est pratiquement présente que dans les produits laitiers d'origine animale. Vous avez envie d'un verre de lait végétal ? Optez alors pour une forme enrichie (p.ex. du lait de soja enrichi en calcium).

UNE STRATÉGIE CONTRE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

La Belgique compte 10 à 20 % d'intolérants au lactose. Le lactose est un sucre de lait que l'on retrouve dans les produits laitiers d'origine animale. Si le lactose n'est pas suffisamment détruit par l'enzyme lactase dans les intestins, il entraîne des maux de ventre, des crampes, de la diarrhée, des ballonnements,... Ce phénomène s'appelle l'intolérance au lactose. Les laits de soja, d'amande et de riz sont fort heureusement sans lactose et peuvent donc jouer un rôle important dans l'élimination de ces symptômes.

LAIT ANIMAL : BIEN PLUS QUE LE LAIT DE VACHE !

«Ecrémé, demi-écrémé ou entier ?», voilà probablement la question la plus répandue en matière de lait.
Le lait de vache est celui qui intervient le plus dans notre alimentation, mais il en existe encore d'autres, produits par d'autres mammifères :

- lait de chèvre : plus facile à digérer que le lait de vache, mais plus riche en graisses saturées et plus pauvre en vitamine B12
- lait de brebis : deux fois plus riche en calcium, phosphore et vitamine B que le lait de vache, mais également deux fois plus riche en graisse et plus riche en calories
- lait de buffle : plus riche en calcium et protéines que le lait de vache, mais également deux fois plus riche en graisse
- lait de jument : plus pauvre en graisse que d'autres sortes de lait d'origine animale, mais plus riche en lactose

Remarque : le lait de brebis et le lait de buffle sont principalement utilisés pour les fromages (p.ex. la mozzarella).



LE LAIT ET LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ACTIVE

Le lait est un cocktail de substances alimentaires saines comme le calcium, des protéines de haute qualité, des vitamines et des minéraux. La pyramide alimentaire active recommande dès lors 3 à 4 verres de lait (animal) ou de produits laitiers par jour.

QUELQUES RECETTES !

Vous pouvez introduire le lait, aussi bien végétal qu'animal, d'une manière originale dans votre menu quotidien. Voici quelques idées :

Le lait de vache : smoothie aux poires

- Coupez une poire pelée en quatre et retirez le trognon.
- Coupez-la en morceaux et mettez ceux-ci au congélateur pendant 1 heure.
- Mettez les morceaux de poire dans un mixeur et ajoutez le lait.
- Mixez jusqu'à obtenir une boisson mousseuse et versez dans un grand verre avec une grande cuillère.

Le lait de soja : riz au lait (6 personnes)

- Mélangez 200 g de riz avec 800 ml de lait de soja dans un poêlon.
- Portez à ébullition et laissez cuire 20 min. à feu doux jusqu'à ce que le riz ramollisse.
- Ajoutez 4 cuillères à soupe de sucre et 100 g de raisins secs et laissez encore cuire 2 min.
- Remuez de temps en temps et ajoutez une demi-cuillère à thé de sel et d'extrait de vanille.
- Versez le riz au lait dans des bols et saupoudrez-le de cannelle et de noix de muscade.

NOUVEAU PARTENARIAT

Le 5-D Kit est idéal pour la femme active, la jeune maman ou la femme ménopausée qui désire perdre du poids.



Omnimut et Mithra, société pharmaceutique spécialisée dans la santé féminine, sont à vos côtés pour vous aider et vous soutenir dans cette démarche.

Le 5 D kit contient de délicieux snacks, des substituts de repas et des boissons à combiner avec un repas complet à composer soi-même.

Le 5-D Kit, programme «tout en un», vous garantit 5 jours de régime équilibré.

Ce régime à base de protéines naturelles de haute qualité vous assure une perte de poids rapide, ciblée sur la graisse stockée, tout en assurant le maintien de votre masse musculaire. Ce régime augmente votre apport en protéines, ce qui assure une protection de votre masse musculaire.

KIT 5D - CONDITIONS SPECIALES OMNIMUT

Remise de 12 % sur le prix officiel de 85 euros dans tous les centres de **vente et de location de matériel médical** (UCMI).

Exclusif : pour les jeunes mamans, 30 euros de remise cash back dans le cadre du cadeau naissance disponible également dans les centres UCMI. Une seule intervention par naissance, non cumulable avec les 12 % de remise habituelle. Solde net à charge de la jeune maman, déduction faite des interventions Omnimut et Mithra : 25 euros.

POUR NOS PETITS

BIENTÔT UN BÉBÉ !



Un livre illustré et souriant pour bien préparer ce grand moment où la famille s'agrandit. Depuis quelques temps, le ventre de maman s'arrondit. C'est le signe que la famille va s'agrandir ! Mais il faut préparer ce moment qui, s'il est annonciateur d'un grand bonheur, est aussi synonyme d'interrogations. Bref, il va falloir faire de la place à ce bébé qui s'annonce !

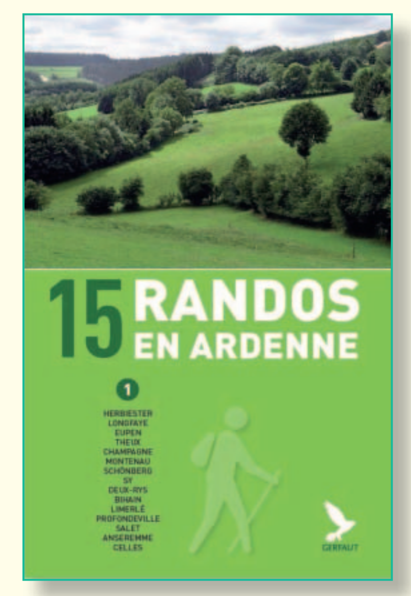
«Bientôt un bébé» par L. Ahrweiller et C. Metzmeyer aux Editions Casterman

ISBN : 978-2-203-07533-7



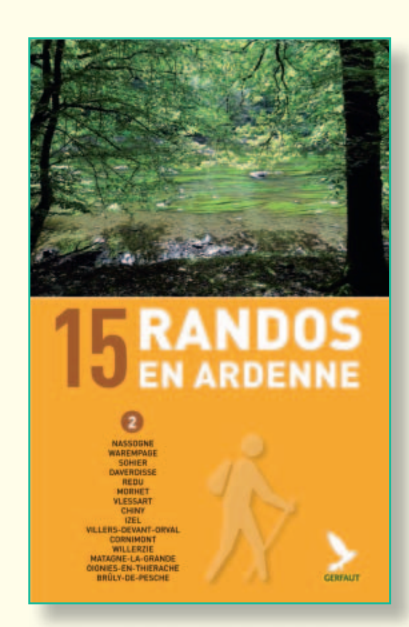
CONCOURS LIVRES ÉTÉ

Les éditions du Gerfaut publient deux guides de randonnées reprenant chacun 15 itinéraires en Ardenne belge. A cette occasion, nous avons cinq guides de chaque ouvrage à offrir en concours.



tome 1

HERBIESTER
LONGFAYE
EUPEN
THEUX
CHAMPAGNE
MONTENAU
SCHÖNBERG
SY
DEUX-RYS
BIHAIN
LIMERLÉ
PROFONDEVILLE
SALET
ANSEREMME
CELLES



tome 2

NASSOGNE
WAREMPAGE
SOHIER
DAVERDISSE
REDU
MORHET
VLESSART
CHINY
IZEL
VILLERS-DEVANT-ORVAL
CORNIMONT
WILLERZIE
MATAGNE-LA-GRANDE
OIGNIES-EN-THIERACHE
BRÛLY-DE-PESCHE

15 randos en Ardenne - tomes 1 et 2
Chaque guide propose 15 itinéraires inédits en Ardenne belge. Grâce aux textes clairs et aux cartes IGN (1 : 50 000), il suffit de faire le premier pas et de se laisser guider ! Tout randonneur, même débutant, peut ainsi s'offrir de beaux parcours d'une vingtaine de kilomètres (avec ou sans raccourcis). 15 randos en Ardenne - tomes 1 et 2 vous mènent de panoramas superbes en sites naturels étonnants. Des commentaires en couleur vous glissent de multiples infos sur ces incontournables. En bonus, les codes QR pour télécharger chaque rando sur smartphone. En librairie le 21 mai. 19,90 euros.

JE SOUHAITE PARTICIPER AU CONCOURS «LIVRES ÉTÉ»

Par rapport à chaque livre, j'indique ma priorité (1 = mon choix préféré, 2 = mon second choix)

Randonnée 1 priorité n° . . . . Randonnée 2 priorité n° . . . .

Envoyez votre participation à notre service communication - rue Natalis 47b à 4020 Liège

Nom, Prénom : . . . .

Adresse : . . . .

Téléphone : . . . . .E-mail : . . . .

Date : Signature :

Tirage au sort le 29 juillet 2014

JOURNÉE DÉCOUVERTE DE PARIS
LE SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2014

Nous vous invitons à vivre un moment formidable dans la capitale française.



DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE :

- Le départ aura lieu à 6 heures, face à la mutualité «Omnimut», quai A. Sakharov, 2 à Tournai.
  Trajet en car vers Paris avec arrêt dans un restoroute.
- Arrivée à Paris : Visite commentée de la ville en car.
- Temps libre vers 12h00 : pour le repas de midi et l'après midi.
- Le rassemblement est prévu vers 18h00 pour le retour.
- Le retour à Tournai est estimé, face à la mutualité. «Omnimut» à 22h30 (l'horaire de retour peut être modifié en fonction de la circulation pour la sortie de Paris).

PRIX DE LA JOURNÉE :

Le prix de la journée est fixé à :

- 19 euros pour les adultes et 12 euros pour les enfants de 3 à 11 ans (participants affiliés à la mutualité «Omnimut»).
- Gratuit pour les enfants de moins de 3 ans.

Ce prix comprend le trajet en car, le pourboire des chauffeurs, l'accompagnement d'un délégué de la mutuelle et la visite guidée de Paris en car.

Cette journée à Paris vous intéresse ? Dès lors, nous vous invitons à compléter le bulletin d'inscription ci-après et à le retourner à la mutualité «Omnimut », service Animation, Quai Andréï Sakharov, 2 à 7500 Tournai.

INSCRIPTIONS :

L'inscription n'est effective que lors du paiement des frais de participation. Ceux-ci sont à verser au compte IBAN : BE05 3750-8418-5975 et BIC : BBRUBEBB du Centre Médico-Social du Tournaisis (mention : Paris 2014 + nom du participant).

RENSEIGNEMENTS :

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 069-89 01 38.



BULLETIN D'INSCRIPTION - JOURNÉE DÉCOUVERTE DE PARIS
EXCURSION SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2014

A renvoyer au service Animation de la mutualité «Omnimut» Quai A. Sakharov, 2 à 7500 Tournai

Je soussigné(e) :

Nom : . . . . Prénom :. . . . .

Adresse : . . . . Tél/Gsm : . . . .

Souhaite m'inscrire à l'excursion du samedi 27 septembre 2014 à Paris et serai accompagné(e) de .... personne(s).

Renseignements concernant les accompagnants :

1. Nom . . . . Prénom . . . . Age . . . . Tél. . . . .
2. Nom . . . . Prénom . . . . Age . . . . Tél. . . . .
3. Nom . . . . Prénom . . . . Age . . . . Tél. . . . .
4. Nom . . . . Prénom . . . . Age . . . . Tél. . . . .

Date : Signature :

POUR NOS PETITS

BÉBÉ HOSPITALISÉ ? AIDER LES AÎNÉS…

Afin de faciliter la première rencontre des frères et sœurs lorsqu'un d'eux reste hospitalisé après la naissance et pour aider les parents à leur expliquer la situation, l'association Sparadrap publie la brochure «Le petit frère de Lili est né mais il n'est pas à la maison».



Naissance prématurée nécessitant un séjour en service de néonatalogie, problème médical après la naissance... il arrive parfois qu'un bébé ne rentre pas immédiatement à la maison avec ses parents. Une situation parfois difficile à comprendre pour les frères et sœurs, impatients à l'idée de le rencontrer. Cette brochure a été réalisée pour aider les aînés à exprimer leurs émotions autour de cette naissance et leur permettre de se situer dans cette nouvelle configuration familiale, à travers l'histoire de Lili la souris, dont le petit frère est hospitalisé depuis la naissance. Voici une brochure ludique qui comporte de nombreux espaces qui invitent les enfants à écrire, à dessiner ou à coller une photographie pour personnaliser la brochure. Les parents y trouveront aussi des conseils pour les préparer à la visite à l'hôpital, un moment qui peut être impressionnant et angoissant.

La brochure «Le petit frère de Lili est né mais il n'est pas à la maison» destinée aux enfants de 5 à 8 ans est diffusée par l'association SPARADRAP au prix de 4,50 euros l'unité.

Commande sur www.sparadrap.org/Catalogue.

LA PETITE TAUPE

Maman Taupe a disparu et Taupi part à sa recherche. Il croit la voir dans le jardin, mais non ! Et là, dehors, ce n'est pas elle ? Non... Et puis, tout à coup, la terre monte et tremble, et sous une taupinière voilà enfin Maman ! Quel réconfort de retrouver enfin les bras de sa Maman adorée...

Un personnage attachant qui vit une situation proche du quotidien des tout petits. «Taupi cherche sa Maman» par Virginie Guérin aux Editions Casterman

ISBN : 978-2-203-02602-5



COSTA DEL SOL Torremolinos

ALL INCLUSIVE :

Départ de Bruxelles

15 jours/14 nuits en *All Inclusive*
du 18 novembre au 2 décembre 2014

Torremolinos est un vrai paradis pour quiconque adore le soleil, la mer, la plage et le plaisir : pas moins de 9 km de plage de sable fin et une mer Méditerranée azurée. Dans le sud, en bord de mer, s'étend le plus ancien quartier de la ville « la Carihuela » gorgé de petits restaurants de poisson. Bien sûr, la ville propose toutes sortes de loisirs. Tard dans l'après-midi, les rues s'animent et vous pourrez observer le tout depuis une terrasse au calme.

Votre hôtel : RIU COSTA LAGO****

Érigé dans le style typiquement andalou, il se situe au calme, non loin de la promenade maritime.

Situation : à 150 m de la plage, à 2 km du centre, à 100 m de magasins, arrêt de bus à 5 m.

Facilités : salon de coiffure, WiFi au lobby.

Sports et détente : piscine d'eau douce, piscine pour enfants, jardin (3000 m²), terrasse. Transats, parasols, serviettes (sous caution) gratuits à la piscine. Payants : billard, massages. Dans les environs : équitation, location de vélos, terrain de golf 18 trous, sports nautiques.

Hébergement : chaque chambre est équipée de salle de bains (bain, wc, sèche-cheveux), climatisation/chauffage central(e), téléphone, TV-satellite, coffre-fort (gratuit), balcon ou terrasse.





***All Inclusive* : Repas :** *Petit déjeuner* buffet varié avec aliments complets et show-cooking, petit déjeuner continental/snack. *Déjeuner :* buffets avec show-cooking et choix de desserts. *Dîner :* buffets et mets préparés à la minute/buffet d'entrées et de desserts/plat végétarien. Buffet à thème 1x/sem. Tenue correcte requise lors du dîner. **Boissons :** sélection de boissons locales alcoolisées et non alcoolisées aux bars et restaurants de l'hôtel jusqu'à 24h. Ping-pong, musique live ou spectacle (plusieurs fois par semaine).



Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 810 €
- Affilié retraité : 732 €
- *(non affilié : 837 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols A/R Bruxelles – Malaga
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Les taxes et la TVA
- 14 nuits en *All Inclusive*
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue
- L'assurance annulation, assistance, bagages

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single : pas de supplément (nombre limité)
- Transfert Liège, Charleroi, Tournai, vers Bruxelles A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentation des taxes et/ou TVA.
Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier.
Dates sous réserve de la programmation hiver 2014/2015



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

TENERIFE

Départ de Bruxelles

15 jours/14 nuits en demi-pension
du 7 au 21 janvier 2015

Ténérife, la volcanique, la mondaine... La plus grande île de l'archipel des Canaries est un vrai spectacle entre le nord et le sud. L'aspect typique du nord verdoyant avec ses innombrables petits restaurants dans les patios des maisons, le volcan Teide et ses alentours lunaires au centre et le gigantesque complexe de piscines de Lago Martianez dans la baie de Puerto de la Cruz. Dans le sud, par contre, l'infrastructure touristique moderne vous propose des hôtels bien situés, des plages et une vie nocturne animée. Ténérife, l'île printanière toute l'année durant, est sans conteste une des destinations les plus appréciées.





Votre hôtel : Hôtel Riu Arecas****

Dans cette impressionnante et paisible villégiature Riu, vous savourerez une délicieuse cuisine et bénéficierez d'un ample programme d'animation. De luxuriants jardins subtropicaux entourent ce paisible hôtel. Le service est irréprochable et le personnel parle plusieurs langues.



Situation : séparé de la mer par l'hôtel Riu Palace. À 250 m de la plage de Playa del Duque. À 1,5 km du centre commercial. Arrêt de bus à 200 m.

Facilités : salon de coiffure, kiosque et boutiques, facilités internet (payant).

Repas et boissons : copieux petit déjeuner sous forme de buffet avec show-cooking et produits complets ; restaurant non-fumeurs avec terrasse (dîner sous forme de buffet et plusieurs plats principaux avec show-cooking) ; plats végétariens. 1x/semaine buffet à thème, snack-bar à la piscine.

Tenue correcte requise pour le dîner.

Hébergement : chambres doubles, tapis, salle de bains (sèche-cheveux), climatisation centrale, ventilateur de plafond, téléphone, chaîne musicale, TV satellite, minibar, coffre-fort (payant), balcon. Chambres doubles à usage single. 371 chambres.

Sports et détente : 2 piscines d'eau douce, terrasse, transats, parasols, cabine et serviettes gratuits. Gratuit : ping-pong. Payant : 2 terrains de tennis (avec éclairage), billard. À l'hôtel Riu Palace et payant : centre de beauté, massage... Dans les environs et payant : golf (18 trous), location de vélos, divers sports nautiques. Animation pour adultes en journée. Musique live ou spectacle plusieurs fois par semaine.



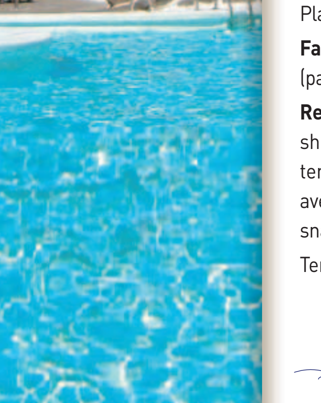
Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 1 363€ ▸ Affiliés retraités : 1 308€

  (non-affiliés : 1 413 €)

Ces prix comprennent :
- Les vols aller/retour Bruxelles-Ténérife
- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- 14 nuits en chambre double standard en demi-pension
- Les taxes d'aéroport et la TVA
- L'assurance annulation, assistance, bagage
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single (chambre double à usage individuel) : 377 €
- Transferts Liège, Charleroi, Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes.
Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier.
Les jours de vol sont sous réserve de la programmation hiver 2014/2015.



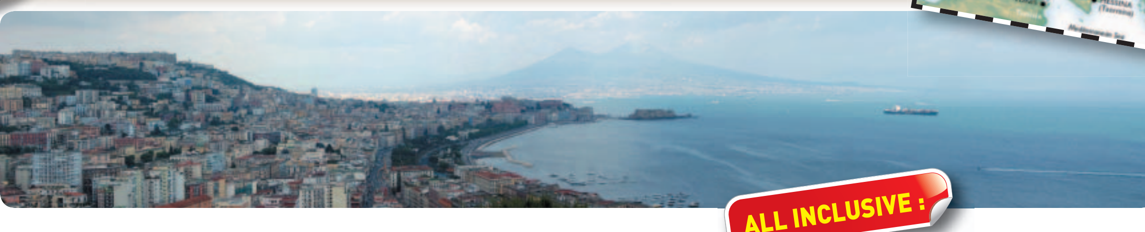


Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

CROISIÈRE EN MÉDITERRANÉE

Départ de Bruxelles

du 2 au 9 novembre 2014
All-Inclusive



ALL INCLUSIVE :

Votre navire : MSC SPLENDIDA

Dimanche 2 novembre : Bruxelles ✈ Gênes avec SN Brussels Airlines
(Départ 17 heures). Nichée entre terre et mer, dotée d'un port dynamique, la destination de vacances de Gênes, située sur la côte ouest de l'Italie témoigne de son passé à travers ses nombreux palais et les anciennes collines terrassées.

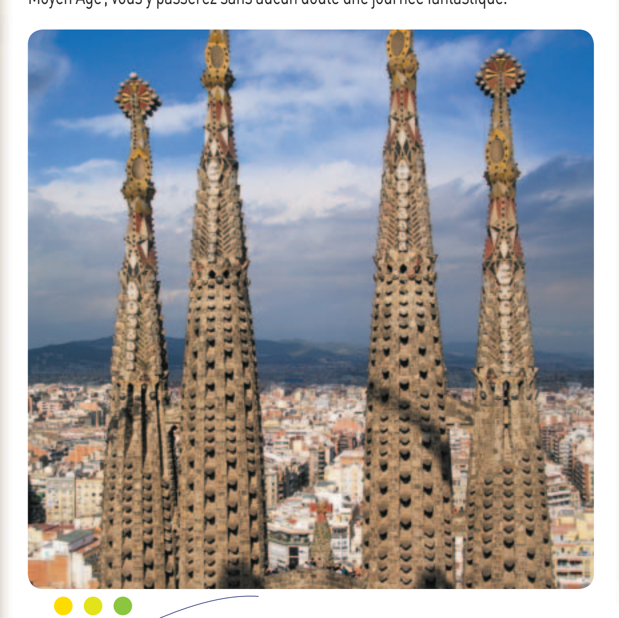
Lundi 3 novembre : Naples
(Arrivée : 13 heures, départ : 19 heures — au quai). Tandis que Milan est placée sous le signe de l'élégance, que Florence est une ville d'art et que Rome se distingue par sa grandeur historique, Naples n'est pas en reste avec sa « Napoletanità » !

Mardi 4 novembre : Messine
(Arrivée : 9 heures, départ : 15 heures — au quai). Messine est une ville charmante située au nord-est de l'île de Sicile. Une escale de vacances à Messine vous offre une chance unique d'observer le volcan actif le plus haut et le plus célèbre d'Europe, le Mont Etna, et de visiter les cratères Silvestri.

Mercredi 5 novembre : La Goulette (Tunisie)
(Arrivée : 8 heures, départ : 16 heures — au quai). L'hospitalité africaine et arabe vous attend dans la ville exotique de Tunis, sur la côte nord-africaine. Les extraordinaires vestiges archéologiques de Tunis et de Carthage, un site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, témoignent de l'héritage ancien de Tunis.

Jeudi 6 novembre : Journée en mer

Vendredi 7 novembre : Barcelone
(Arrivée : 10 heures, départ : 18 heures — au quai). Barcelone est la deuxième plus grande ville d'Espagne et la capitale de la région de Catalogne. Barcelone est une ville d'un extraordinaire dynamisme et un centre culturel et artistique majeur depuis le Moyen Âge ; vous y passerez sans aucun doute une journée fantastique.



Samedi 8 novembre : Marseille
(Arrivée : 9 heures, départ : 16 heures — au quai). Deuxième plus grande ville de France et capitale de la région Provence-Côte d'Azur, la ville cosmopolite de Marseille est située sur la côte sud-est de la France.



Dimanche 9 novembre : Gênes ✈ Bruxelles
Débarquement à 8 heures et envol vers Bruxelles avec SN Brussels Airlines.

Prix par personne sur base d'une cabine double intérieure :
- Affiliés : 1299 €
- Affiliés retraités : 1283,50 € *(non affiliés : 1 336 €)*

Suppléments éventuels par personne :
- Cabine extérieure : 98 €
- Cabine extérieure balcon : 178 €
- Single intérieure : 719 € (selon disponibilité)
- Transferts Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles – Gênes A/R
- Les transferts aéroport/port A/R
- 7 nuits sur base d'une cabine double intérieure Fantastica en *All Inclusive*
- Les porteurs
- Les taxes portuaires et aériennes
- Les frais de service à bord (pourboires)
- L'assurance annulation, bagages, assistance
- Un accompagnateur Ligne Bleue

Ces prix ne comprennent pas :
- Les excursions facultatives
- Les dépenses personnelles

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou de la TVA. Frais accessoires de service : 8,50 € par dossier. Minimum 15 participants.



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

VIETNAM & CAMBODGE

Départ de Bruxelles

Circuit au fil de l'eau en 14 jours/11 nuits
du 26 janvier au 8 février 2015





■ **Jour 1 : VOL BRUXELLES ✈ HANOI** Départ en autocar de Bruxelles à destination de Paris • Vol Vietnam Airlines à destination de HANOI.

■ **Jour 2 : HANOI** Accueil à l'aéroport d'Hanoi par votre guide local parlant français • Début des visites de Hanoi avec le passage à l'extérieur du mausolée d'Hochiminh et sa maison dans le jardin du palais présidentiel pour visiter la pagode au Pilier unique célèbre pour sa construction originale. Continuation des visites avec le musée d'Ethnologie et le temple de la Littérature • Lunch dans un restaurant local • En après-midi, promenade à pied dans l'ancien quartier de Ha Noï, vieil Hanoi et ses petites rues commerçantes : la rue de la soie, la rue du coton, aussi appelé le « Quartier des 36 corporations ») qui vous permettra de découvrir les principaux centres d'intérêt de la capitale Vietnamienne : quartiers des ambassades avec de nombreuses maisons coloniales, les environs du lac Hoan Kiem • Installation à votre hôtel May de Ville 4* (ou similaire) • En début de soirée, transfert au théâtre pour assister à un spectacle de Marionnettes sur l'eau • Dîner libre et nuitée.

■ **Jour 3 : HANOI – HA LONG** Petit-déjeuner à l'hôtel • En Route en direction de la baie d'Halong en traversant la campagne traditionnelle vietnamienne, avec ses villages, ses marchés, ses rizières. Arrêt en cours de route pour visiter la fabrique de céramique de Dong Trieu • Arrivée à Halong, embarquement sur une jonque pour la croisière à la découverte de la baie d'Halong, héritage naturel du monde. La Baie d'Halong s'étend sur plus de 1500 km² et compte près de 3000 îles et îlots. C'est sans aucun doute l'un des paysages les plus somptueux d'Asie • Les eaux de la baie regorgent de poissons, crabes et crevettes • Début de la croisière en Baie d'Halong au cours de laquelle vous sera servi un déjeuner de fruits de mer à bord du bateau. Promenade parmi les pains de sucres, arrêts baignades et visites des principales grottes comme la grotte du Pélican, l'île de la Vierge ou l'île de la Surprise…. La nature des visites étant liée au changement des marées et aux conditions météorologiques, l'itinéraire sera défini par le capitaine du bateau le jour même. Arrêts baignade et visite des grottes • Dîner de Fruits de mer & Nuit sur la Jonque Bhaya 4* sur base de cabines de luxe (ou similaire).

■ **Jour 4 : HA LONG – HA NOI ✈ HUE** Continuation de la croisière en retour à l'embarcadère avec brunch à bord de la jonque • Débarquement et route vers Ha Noi avec la visite du Temple Quan Thanh et la Pagode Tran Quoc situés dans les environs du Lac de l'Ouest (Ho Tay) • Transfert à l'aéroport et vol à destination de Hué • À l'arrivée, accueil et transfert à votre hôtel Muong Thanh Hue hôtel 4* sur base de chambres de luxe City View (ou similaire) • Dîner libre et nuitée.

■ **Jour 5 : HUE** Petit-déjeuner à l'hôtel • Hué est une cité chère au cœur des lettrés vietnamiens. Déclarée au patrimoine historique par l'UNESCO depuis 1993, Hué offre à son visiteur de nombreux sites historiques encore bien conservés • Croisière en sampan sur la Rivière des Parfums jusqu'à la Pagode de la Dame Céleste. Située au bord de la Rivière des Parfums, elle se reconnaît de loin grâce à sa tour octogonale • Continuation avec la visite du Tombeau Minh Mang, situé sur la rive gauche de la Rivière des Parfums, ce tombeau majestueux représente l'harmonie parfaite entre la nature et l'architecture • Lunch dans un restaurant local • L'après-midi, promenade en cyclo de l'hôtel à la Cité Impériale : Visite de la Cité Impériale : construite sous le modèle des palais impériaux chinois, la citadelle fut construite entre 1805 et 1832. Il reste de nombreux vestiges de cette ville. Visite du tombeau de l'empereur Khai Dinh, le père du dernier empereur du Vietnam. Construit entre 1920-1931, ce tombeau est un mélange de style asiatique et européen • Promenade au marché Dong Ba et puis visite d'une fabrique des chapeaux coniques • Retour à l'hôtel, dîner libre et nuitée.

■ **Jour 6 : HUE-DA NANG-HOI AN** Petit-déjeuner à l'hôtel • Route pour Danang en passant par le Col des Nuages d'où vous aurez une très belle vue sur la péninsule de Lang Co, arrêt pour prendre les photos. Arrivée à Da Nang, visite du musée Cham qui possède une belle collection de sculptures Cham • Lunch dans un restaurant local • Continuation vers Hoi An, installation à l'hôtel. Découverte à pied de Hoi An avec les principaux centres d'intérêt : le sanctuaire de Fujian consacré à la déesse Thien Hau, déesse protectrice



des pêcheurs et marins, ce sanctuaire abrite des statues de la déesse et de ses 2 assistantes ; la Pagode Chuc Thanh, la plus ancienne pagode de Hoi An (1454) fondée par un moine chinois, elle renferme une statue du Bouddha A Di Da et de très beaux objets rituels ; Le pont japonais : situé au sud de la ville, ce pont couvert construit en 1593 relie 2 quartiers de la ville. Au milieu de ce pont se dresse une pagode coiffée de tuiles jaunes et vertes • Installation à votre l'hôtel Vinh Hung Riverside & Spa 4* sur base de chambres Superior Garden View (ou similaire) • Dîner libre et nuitée.

■ **Jour 7 : HOI AN – DA NANG ✈ SAIGON** Petit-déjeuner à l'hôtel • Transfert à l'aéroport de Da Nang pour le vol à destination de Saïgon • À l'arrivée, accueil et transfert en ville • Début des visites de Saigon avec l'ancien Palais Présidentiel et ses jardins, la rue Dong Khoi, la Cathédrale de Notre-Dame et la Poste, oeuvre de Gustave Eifelle. • Lunch dans un restaurant local • L'après-midi, visite du quartier chinois de Cholon, le marché Binh Tay (le plus grand de Cholon), la Pagode Thien Hau (la Dame Céleste) et une fabrique de laque • Installation à votre l'hôtel Grand 4* sur base de chambres Deluxe (ou similaire) • Dîner libre et nuitée.

■ **Jour 8 : SAIGON – CAI BE – CHAU DOC** Petit-déjeuner à l'hôtel • Départ vers la petite bourgade de Cai Be et croisière dans le Delta du Mékong, où les sampans remplis de fruits et légumes se dirigent vers le marché flottant • Continuation des visites aux fabriques familiales traditionnelles de bonbons, de galettes de riz • Lunch dans un restaurant local • Transfert vers Chau Doc avec un arrêt à la maison de Mme Marguerite Duras dans le film « Amant » • Arrivée à Chau Doc en fin d'après-midi, installation à votre hôtel Victoria Chau Doc 4* sur base de chambres Superior (ou similaire) • Dîner à l'hôtel et nuitée.

■ **Jour 9 : CHAU DOC – PHNOM PENH** Petit-déjeuner à l'hôtel • Départ en bateau rapide (Blue Cruiser) le long du majestueux Mékong vers le Cambodge avec arrêt en cours de route au poste-frontière de Vinh Xuong pour les formalités douanières • Vers midi, arrivée au port fluvial de Phnom Penh, la capitale du Cambodge • Dès votre arrivée, accueil chaleureux par votre nouveau guide local francophone qui vous transfèrera pour vôtre hôtel en ville • Lunch au restaurant de Mangosteen • L'après-midi, début des visites de la ville avec la découverte du Musée National • Continuation des visites le Palais Royal et de la Pagode d'Argent. À quelques pas du Musée se trouve le Palais Royal qui est encore la principale résidence du Roi et de la Reine • À la sortie du Palais Royal, embarquement sur votre cyclo-pousse pour une heure de promenade le long de la rivière Tonle Sap sur le quai Sisowath pour arriver à Wat Phnom, la colline qui a donné son nom à la capitale • Installation à votre hôtel Sunway Phnom Penh 4* sur base de chambres de luxe (ou similaire) et nuitée.

■ **Jour 10 : PHNOM PENH – KAMPONG THOM – SIEM REAP** Petit-déjeuner à l'hôtel • Transfert par la route nationale N6 en direction de la ville de Siem Reap (314 km ; trajet dure environ 5 heures) • Arrêt en route pour la visite du Sanctuaire d'Araignée à Skun, le projet d'élevage d'araignées a été mis en place pour instruire des enfants locaux et des visiteurs de la même façon sur la tradition typiquement cambodgienne de manger des tarentules • Puis, vous visiterez aussi la pagode du Wat Preah Kokear Nokor (temple du XIe siècle) et de Phum Prasat • Lunch au restaurant • Après le déjeuner, vous reprenez la route et votre dernier arrêt sera à Kampong Kdei pour visiter le Pont Naga de 10e siècle • Arrivée en milieu d'après-midi et installation à votre hôtel Tara Angkhor 4* sur base de chambres Superior (ou similaire) •. Reste de la journée libre à votre convenance pour vous reposer et profiter de l'hôtel • Dîner libre et nuitée.



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83



Jour 11 : SIEM REAP Petit-déjeuner à l'hôtel • Début des visites du site en Tuk Tuk (mode de transport local très ludique, aéré accueillant 2 pers/moto) : la Porte-Sud d'Angkor Thom, le Bayon, le Baphuon, la Terrasse des Éléphants, la Terrasse du Roi Lépreux, Phimean Akas • Vous visiterez en premier la Porte Sud d'Angkor Thom. Gigantesque porte en pierre de 20 mètres de haut qui est restée la mieux conservée des 5 portes de la cite • Le temple Bayon : situé au cœur de la capitale Angkor Thom, fut construit à la fin du XIIe siècle. Puis continuation avec le Baphoun : Temple Royal considéré comme le centre du 3e. Angkor, la Terrasse des Éléphants : Cette terrasse mesurant près de 350 m de long et 3 m de haut tire son nom des différentes sculptures et statues ornant le monument, la Terrasse du Roi Lépreux : cette plate-forme haute de 7 m, située au nord de la Terrasse des Éléphants accueille une statue asexuée, probablement Civa ; et visite du Palais Royal • Lunch en ville au restaurant « Angkor Café » • Cette après-midi est consacrée à la visite du grand Temple d'Angkor Wat : le temple le plus connu et l'un des plus harmonieux d'Angkor. Vous découvrirez ensuite le temple de Ta Phrom, ancien monastère datant du 12e siècle • Retour à l'hôte, dîner libre et nuitée.

Jour 12 : SIEM REAP Petit déjeuner a l'hôtel • Départ de l'hôtel vers 9h du matin sur la route nationale N6 pour ensuite rejoindre le village de Kampong Kleang en bateau • Dès votre arrivée, visite du village en voiture et à pied. Lors de cette visite, vous rencontrerez les villageois pour découvrir leur vie typique • Puis, embarquement à bord du bateau local motorisé pour visiter la moitié du village inondé. Petite balade au travers du village impressionnant par la hauteur des maisons et découverte de la pisciculture • Après la balade transfert dans la maison où sera servi votre lunch box (préparé par la Résidence) • L'après-midi, l'imprégnation dans la vie locale cambodgienne continue l'Excursion vers la ferme de la soie de Pouk pour voir comment l'on fabrique les textiles traditionnels khmers • Retour à l'hôtel, dîner libre et nuitée.

Jour 13 : SIEM REAP ✈ HANOI ✈ VOL RETOUR Petit-déjeuner à l'hôtel • Ce dernier jour est consacré à la promenade au marché Phsar Chas et visite des Chantiers-écoles des Artisans d'Angkor (sculptures sur bois et pierre, belles soieries) pour les achats personnels • Lunch au restaurant Champey • Transfert à l'aéroport international de Siem Reap pour votre vol retour à destination de l'Europe (via Hanoi)

Jour 14 : VOL RETOUR Arrivée à Paris et transfert en autocar vers Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés et affiliés retraités : 2 797,50 €
- *(non-affiliés : 2 895 €)*

Ces prix comprennent :
• Les vols A/R avec Vietnam Airlines (ou similaire) au départ de Paris + 2 vols intérieurs • Le transfert en autocar Bruxelles-Paris-Bruxelles • Les taxes d'aéroport et supplément fuel d'un montant de 337,48 €/pers (valable au 01/04/14) • Les transferts aéroport-hôtel et les déplacements décrits dans le programme • Logement sur base d'une ch. double en hôtels 4* en pension complète • Excursions comme indiquées dans le programme • L'assistance sur place par un guide local parlant français à chaque étape • L'assurance annulation et assistance • Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place :
- Les frais de visa Vietnam et Cambodge : env. 100 €/pers
- Les taxes d'aéroport du vol retour & taxes locales s'élevant à 20 €/pers
- Boissons et repas non prévus dans le programme
- Le frais de porteur, pourboires du guide et du chauffeur et les dépenses personnelles.

Suppléments éventuels par personne :
- Supplément single : 660 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après la date de retour et visa. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants et/ou fluctuations du cours du dollar. Nombre de participants : 10 min. Frais accessoires de services : 8,50 €

BERLIN

4 jours/3 nuits • du 20 au 23 octobre 2014

Départ de Bruxelles



Jour 1 : BRUXELLES ✈ BERLIN (9h40-11 h 05 horaire sous réserve de modifications). Accueil par le guide à l'arrivée. Tour d'orientation passant par le château de Charlottenburg, « Tiergarten & Siegessäule » puis via Bundeskanzleramt, Bundestag/Reichstag et Brandenburger Tor. Déjeuner dans un restaurant local. Promenade vers le Sony Center « Kulturforum » avec Philharmonie jusqu'au mémorial de l'Holocaust et la porte de Brandenburg, puis le long de la rivière Spree jusqu'au départ de la croisière en face de l'Hauptbahnhof. Départ pour une heure de croisière à travers le cœur historique et politique de la ville.

Jour 2 : BERLIN Transfert jusqu'au mur de Berlin au mémorial Bernauer Strasse. Escalade de la tour. Continuation vers la région de Berliner Dom, Bebelplatz Berlin Alexanderplatz and Fernsehturm. Déjeuner dans un restaurant local. Continuation vers Gendarmenmarkt, Friedrichstrasse et Galerie Lafayette où nous avons le reste du temps libre. Transfert en bus à l'hôtel.

Jour 3 : BERLIN Le matin nous découvrons la ville de Potsdam, située tout près de Berlin, avec ses parcs, ses musées et ses palais classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, tour d'orientation dans le vieux quartier ainsi que le quartier allemand. Déjeuner dans un restaurant local. Visite du célèbre palais rococo de Sans-Souci et le parc.

Jour 4 : BERLIN ✈ BRUXELLES (20h20-21h40 horaire sous réserve de modifications) Bus vers Karl-Marx Allee, East Side Gallery et arrêt photo au Oberbaumbrücke avec vue sur le monument l'est Meets ouest. Continuation vers Kreuzberg Marheineke Markthalle. Déjeuner : « Curry Wurst » avec un « Berliner Weiser ». Ensuite, transfert au Checkpoint Charlie et visite du musée. Continuation en bus jusqu'à KaDeWe. Temps libre dans le Kurfuerstendamm jusqu'au transfert à l'aéroport. Départ par vol régulier Brussels Airlines à destination de Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés et affiliés retraités : 1 030.50 € *(non-affiliés : 1 053 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols réguliers Brussels Airlines (b-light) : Bruxelles – Berlin – Bruxelles
- Les taxes d'aéroports, de sécurité et le fuel (116 € au 30/04/14)
- Le logement à l'hôtel Sorat Ambassador 3* ou similaire en logement et petit déjeuner
- Les 4 déjeuners dans des restaurants locaux comme mentionnés dans le programme
- Les entrées et visites prévues au programme
- Les services d'un guide local parlant français
- Les transferts sur place
- L'assurance full option (annulation, assistance et bagages)
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Frais à prévoir sur place :
- Les pourboires locaux : 20 € par personne
- Les boissons
- Les repas non prévus
- Les dépenses personnelles

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single : 84 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai A/R : 40 €

Carte d'identité valable 3 mois après la date de retour. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburant. Nombre de participants : 20 min. Frais accessoires de service : 8,50 €



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83